

低普林飲食（痛風）

經營養師檢視

體內尿酸產生約有1/3來自飲食，2/3來自身體內細胞新陳代謝產生，經肝臟代謝後，正常人每日尿酸約2/3由腎臟經尿液排出，1/3由腸道細菌分解隨糞便排出體外。

低普林飲食是一種能減少富含普林食物攝取，又能提供足夠營養素的飲食，除了靠藥物治療，亦應配合低普林飲食，以減少血液中尿酸的含量。

飲食原則：

1. 減少富含普林的食品有：內臟類、海鮮類、胚芽類、肉湯等。
2. 飲食應定時定量，避免暴飲暴食。為避免身體自行合成過多核蛋白代謝成尿酸，應控制蛋白質攝取，每日每公斤體重以攝取1公克蛋白質為佳。
3. 維持理想體重。體重過重時應慢慢減重，每月減少1至2公斤為宜，避免過度節食，以免組織快速分解產生大量尿酸、酮酸，引發痛風；急性發病期不宜減重。
4. 酒類應避免飲用，酒會代謝成乳酸，影響尿酸的排泄，促發急性痛風。
5. 高油飲食會阻礙尿酸排泄，故烹調油脂要適量，避免油炸、油煎的食物，烹調多以燙、蒸、烤、滷、微波等低油方式。
6. 急性發病期，應儘量選擇普林含量低的食物（如表中第一組食物），蛋白質最好全以蛋類、牛奶及乳製品供給。
7. 患者如食慾不振，可給予大量高糖液體（如：蜂蜜、果汁、汽水），以避免組織分解，產生尿酸。
8. 多喝水，每日至少飲用3000毫升以上水分，以幫助尿酸排泄。
9. 可可、咖啡、茶的代謝產物不會堆積在體內組織，適度的飲用可提高水分的攝取，加速尿酸的排泄。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1815

普林含量食物選擇表

食物類別	第一組低普林 0~9毫克/100公克	第二組中普林 9~100毫克/100公克	第三組高普林 100~1000毫克/100公克
乳品類	各種乳類及乳製品		
肉、蛋類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋	鴨肉、牛肉、羊肉 (大部分的肉類，除高普林含量所列的食物)	鵝肉、豬心、豬肝、豬腦、豬腎、豬胛肉、豬舌、牛肝、牛心、牛胰臟、牛肩胛肉、牛腿肉、羊胰臟、雞翅、雞腿、雞胸肉、雞肝、雞胗、義大利香腸
魚類及其製品	鹹鮭魚卵	鰻魚、魚丸、竹輪、魚板、帝王蟹、海扇、貝殼類(大部分的魚類除高普林含量所列食物)	沙丁魚、鯷魚、鯉魚、鯖魚、竹莢魚、柴魚、鰵魚、鮪魚、飛魚、鯛魚、比目魚、香魚、秋刀魚、鱸魚、鮭魚、鯉魚、小魚乾、蚌類、扇貝、魚卵、蟹、牡蠣、蛤蠣、蟹黃、魷魚、花枝、龍蝦、劍蝦、章魚
全穀雜糧類	糙米、胚芽米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、高粱、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、藕粉		
豆類及豆製品		豆腐、大豆、紅豆、味噌、帶筴毛豆	納豆
蔬菜類	大部分蔬菜(除中普林含量所列的食物)	蘆筍、乾豆類、扁豆、蘆筍、豌豆、菠菜、白蘑菇、花椰菜、金針菇、木耳	乾香菇
水果類	各類水果		
油脂與堅果種子類	各種油脂及核果類		
其他	冰淇淋、蛋糕、餅乾、碳酸飲料、巧克力、咖啡、茶、草本植物、橄欖、醃漬物、爆米花、布丁、鹽、糖、醋、白醬汁	乾昆布、醬油、花生	肉汁、濃肉湯(汁)、雞精、酵母粉